

Wohlfühlmassagen auf dem Osflow

Os (lat. für Knochen) Flow (engl. für fließen/strömen)

• Entspannung für Gestresste

› Förderung der Entspannungsfähigkeit

• Stabilisierung und Körperaufrichtung

› Stärkung der knöchernen Strukturen

z.B. bei Osteoporose

› Lösen von „Verklebungen“ im Muskel- und Fasziengewebe

› Aktivierung des Stoffwechsels, der Durchblutung und des Lymphflusses

• Mobilitätserhaltung

› Gelenkmobilisation z.B. nach einseitiger Belastung

› verbesserte Koordination und Beweglichkeit, dadurch geringeres Verletzungsrisiko

• Bewusstseinsintensivierung

› Ausgleich von Dysbalancen

› verbesserter Energiefluss in den Meridianen

• Erholung für Wellness-Liebhaber

› Gesunderhaltung von Körper und Seele



- Übungen zur Aufrichtung, Dehnung, Mobilisierung und Stabilisation im Stand
- Anwendung von speziellen Grifftechniken z.B. in Stufenlagerung, Wadenlagerung, Armlagerung, Beinlagerung
- Fuß- und Beinbehandlung im Sitzen
- kombinierbar mit Therapiegeräten wie Flossingbändern, etc.
- inneres Osflow (intensiv)



Taiji & Qigong nach der Osflow-Methode. Kurse

Die Osflow-Methode ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, welches zu einer natürlichen Bewegung führen soll. Dabei werden Bewegungsformen aus dem Taiji und Qigong geübt, um einen natürlichen Bewegungsablauf zu vermitteln. Schwerpunkt ist die gezielte Ansteuerung der Faszien und Gelenke, um Haltungsfehler bzw. ungünstige Bewegungsmuster aufzuspüren und zu korrigieren.

Inhalt der Methode ist die Verbindung von weichen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, Konzentration und innerer Aufmerksamkeit. Ruhige und konzentrierte Übungen bringen Körper und Geist auf wohlthuende Weise zusammen.



Personal Relax Coach

DIE ZAUBERIN

Osflow

Taiji/Qigong



Anke Tunger

Von-Ketteler-Weg 4 • 97941 Tauberbischofsheim

Tel.: 0171 / 485 10 77 • info@die-zauberin.com

www.die-zauberin.com

Facebook @personalrelaxcoach

Instagram personal_relax_coach

Entdeckungen Waldbaden

Angebote

- Osflow-Entspannung
- inneres Osflow (intensiv)
- Osflow-5er
- Partnercoaching Osflow (für 2 Pers.)
- Taiji & Qigong (Kurse erfragen)
- Taiji & Qigong Coaching individuell